



輪っはっは

募集中

## 春のグラウンドゴルフ大会

5月7日(日) 9:00 スタート

- ◆場 所：東郷中学校グラウンド ◆参加費：100円
- ◆受 付：8:45～ ◆持参物：お茶、タオル
- ※雨天中止(中止の場合はセンターより連絡します。)
- 【主催】 大積校区健康づくり委員会・文化スポーツ部会  
大積校区社会福祉協議会



キッズ TOGO

ぼしゅう中

## 磯の生き物観察とカヌー体験

カヌー体験と喜多久海岸に生息する生きもの探しを楽しもう!

5月13日(土) 10:00~12:00

- ◆場 所：もじ少年自然の家【現地集合・現地解散】
- ◆参加費：50円(保険料) ※当日徴収します。
- ◆定 員：児童10名(先着)
- ◆申込み切：5月6日(土)まで

詳しくは学校で配布されるお手紙をご覧ください。



にっこりほっこりたいむ

生ごみから堆肥を作ろう!

## コンポスト作り講座

5月15日(月)・6月12日(月)

10:00~12:00 ※2回続きの講座です。

- ◆場 所：東郷市民センター ◆材料費：無料
- ◆持参物：小さく切った生ごみ(お茶碗1杯程度)
- ◆申 込：募集中 ◆定 員：先着20名



共催 みるく

第1回

## 大人の学び舎 東郷キャンパス

5月23日(火) 10:00~12:00

初回のみ資料代200円徴収します。  
第1回のみ火曜日午前、第2回から木曜日午後開催です。

## 乳幼児なんでも相談のお知らせ

5月9日(火) 10:30~11:30

※事前予約は不要です。

◆持参物：母子手帳、バスタオル

お問い合わせ 保健福祉課(331-1888)



新しい剣道のクラブが発足しました。

## 「桜剣友会」

第2・4月曜日 19:00~21:00

興味のある方は是非見学に来てください。



★乳幼児とママの講座 みるく

★共催 東郷キャンパス

## 募集中 救急救命法

5月23日(火) 10:30~12:00

「まさか」の時に冷静に対処できるように AED の使い方や  
心肺蘇生法を身につけておきませんか?

◆場 所：東郷市民センター

◆参加費：無料

※当日は動きやすい服装でご来館ください。



人権市民講座

共催 大積校区まちづくり協議会

## 「落語」

6月10日(土) 13:30~15:30

◆講 師：えのうら一座 菊亭 山葵 氏

◆場 所：東郷市民センター

◆参加費：無料



## 5月の行事予定

- 2日(火) 親子サロン
- 7日(日) 輪っはっは「春のグラウンドゴルフ大会」
- 8日(月) あいさつ運動
- 9日(火) 乳幼児なんでも相談・親子サロン・保護司会
- 10日(水) 大積平家おどり保存会
- 11日(木) 民生委員児童委員地区会
- 13日(土) キッズ TOGO「磯遊び・カヌー体験」
- 15日(月) にっこりほっこりたいむ「コンポスト作り講座」
- 16日(火) 親子サロン
- 17日(水) 大積平家おどり保存会
- 19日(金) 大積校区まちづくり協議会 役員会
- 23日(火) 東郷キャンパス&みるく「救命救急法」
- 24日(水) 大積平家おどり保存会
- 25日(木) ふれあいネットワーク 連絡調整会議
- 26日(金) 大積校区まちづくり協議会 理事会  
夜間パトロール(予定)
- 30日(火) 親子サロン



## 大積校区放課後児童クラブ指導員募集

- ◆募集人員：1~2名
- ◆雇用期間：令和6年3月31日まで(再雇用あり)
- ◆業務内容：児童の見守り、遊びや生活習慣の指導など
- ◆応募資格：特別必要なし  
児童育成に関心のある方(経験者歓迎)  
ボランティア精神のある方歓迎
- ◆勤務日：週3~4日程度(シフト制)
- ◆業務時間：月曜日~金曜日 13:30~19:00  
土曜日・夏休み・冬休み・春休みは2交代制  
8:30~13:30 / 13:30~19:00
- ◆休 日：日曜日、祝日、お盆、年末年始  
有給休暇あり
- ◆給 料：時給1,000円
- ◆問 合 せ：大積校区放課後児童クラブ(☎341-8064)  
※問合せは平日13:30以降にお願いします。

大積校区放課後児童クラブ運営委員会





健康講座「輪っはっは」

3月25日

## さくらウォーキング

天候に恵まれ、「さくらウォーキング」に27名の参加者が集まり、脚力に合わせた2つのコース[ノーフォーク広場まで/姉妹都市公園(下関)まで]を選びゴールを目指しました。桜の見頃には少し早かったですが、鶯の鳴き声や色とりどりの草花など春の訪れを感じながら会話も弾み交流を楽しみ満喫しました。

来年度の健康講座もたくさんの参加をお待ちしています☆



キッズ TOGO

4月8日

## 親子でグラウンドゴルフ

キッズ TOGO では初めて「健康講座輪っはっは」と合同開催しました。風が冷たく身体を動かしていくうちに次第に温まっていきました。初心者親子は地域のベテランの方が一緒にゲームを回り、始めのうちは上手く打てませんでしたが少しずつ打てるようになると、とても楽しそうにプレーしていました。多世代の交流を楽しむことが出来ました。

来月は大人気の磯遊びなので是非皆さんの参加をお待ちしています。



## 大積校区社会福祉協議会総会 4月19日

大積校区の基本理念である「みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくり」を目指し、①見守り・訪問活動の充実、地区の実情を踏まえたサロン活動、敬老行事等の恒例行事の実施。

②小地域福祉活動計画の推進。

買物困難者への支援や災害弱者の把握と支援に取り組んで参ります。

今年度も皆さんのご協力をお願いいたします。



北九州市民カレッジ

## 地域力アップセミナー



ファシリテーションや広報、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを実践的に学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。グループワークを中心とした全10回の講座をとおして、参加者同士の学び合い、育ち合う関係づくりを目指します。

【会場】北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門 1-6-43 ☎571-2735

【時間】10時～15時 【受講料】3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ

## 北九州市見守りシール

北九州市では、認知症などで行方不明になる可能性のある高齢者に「北九州市見守りシール」を配布しています。

このシールを身に着けた、困っている様子的高齢者を見つけたら、優しく声をかけて、シールに記載されている2次元コードの読み取りをお願いいたします。

このシールに気づいてください  
あなたの支援が必要な方です



お問い合わせ

北九州市認知症支援・介護予防センター TEL 093-522-8765

北九州エンジョイント事業 門司区「新・元気塾」

## 夢を追いつづけて



●講座内容 「どうした家康」「英国歴代君主の恋」

「門司かるたを作ろう」他 全6講座

●日程 6/15・7/20・9/21・10/19・11/16・1/18

全て木曜日 10:00～12:00

●会場 門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)他

●受講料 2,000円(6回で)※別途材料代・保険料

●申込締切 5/31迄※当日消印有効

●定員 60名(応募者多数の場合抽選)

〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883

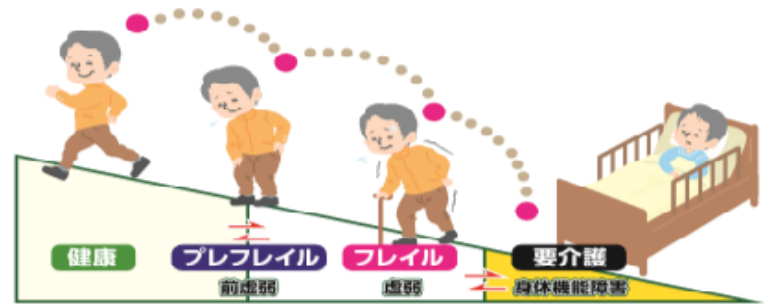
門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係  
往復葉書(1人1枚)に住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申込み下さい。

保健師さんの話

## 気づいて防ごう!低栄養・フレイル!

★フレイルとは

「虚弱」を意味する言葉で、加齢や病気などによって、筋肉や心身の機能が低下した状態をいいます。放っておくと、要介護状態になる恐れがありますが、早く気づいて対処することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



低栄養・フレイルを  
予防するために

★いろいろな食品を食べましょう

～合言葉は「さあにぎやか(に)いただく!」～

食事量の減少や、栄養のバランスが悪い状態が続くと、自分では気づかぬうちに「低栄養」(栄養不足の状態)になっている事も…。

筋肉などの材料となるたんぱく質や、体を動かすエネルギーが不足すると、体力や筋肉量、免疫力が低下するので、要注意。

バランスの良い食事、栄養不足を防ぎましょう。